



**You have downloaded a document from  
RE-BUS  
repository of the University of Silesia in Katowice**

**Title:** W strukturach lęku : rozważania graficzne

**Author:** Katarzyna Gielecka-Grzyska

**Citation style:** Gielecka-Grzyska Katarzyna. (2020). W strukturach lęku : rozważania graficzne. Praca doktorska. Katowice : Uniwersytet Śląski

© Korzystanie z tego materiału jest możliwe zgodnie z właściwymi przepisami o dozwolonym użytku lub o innych wyjątkach przewidzianych w przepisach prawa, a korzystanie w szerszym zakresie wymaga uzyskania zgody uprawnionego.



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego





Uniwersytet Śląski w Katowicach  
Wydział Sztuki i Nauk o Edukacji  
Instytut Sztuk Plastycznych

**Katarzyna Gielecka-Grzemska**

***W strukturach lęku  
— rozważania graficzne***

PRACA DOKTORSKA

Promotor: prof. dr hab. Joanna Piech-Kalarus

Promotor pomocniczy: dr hab. Natalia Pawlus

Cieszyn 2020





# Spis treści

---

Wstęp	9
Lęk a strach	11
Lęk – przyszłość, wyobrażenia, nadzieja...	17
Lęk – społeczeństwo, kultura	20
Lęk współczesny – zmienność i nadmiar	24
Twórcze aspekty lęku	29
Graficzne rozważania o lęku	34
Techniczne aspekty druku	38
Podsumowanie	40
W strukturach lęku	41
Streszczenie	63
Abstract	65
Bibliografia	68



*Lęk jest oznaką człowieczeństwa. Odsyła nas zarazem do kruchości i bogactwa kondycji ludzkiej. Jeśli człowiek odczuwa lęk, dzieje się tak dlatego, że nie jest wszechmocny i że niebezpieczeństwo może dosięgnąć go zawsze. Lecz ta otwartość wobec świata i jego niebezpieczeństw wskazuje także, że jest żywy.*

Michela Marzano



# Wstęp

---

Tekst ten stanowi pisemne dopełnienie graficznej refleksji na temat lęku, który stał się kluczowym zagadnieniem mojej rozprawy doktorskiej.

W swoich rozważaniach skupiłam się na niepokoju, który podtrzymuje nas w stanie ciągłej troski, karmi niepewnością umysł i ciało. Skoncentrowałam się głównie na kondycji człowieka i jego postawie wobec budzących zagrożenie bodźców zarówno tych zewnętrznych, jak i wewnętrznych.

Lęk, określany jako plaga współczesnych czasów, dotyka w różnym stopniu nas wszystkich, ograniczając często postęp w najrozmaitszych dziedzinach życia. Lęk generowany jest przez środowisko, społeczeństwo, kulturę, słowem przez wszystkie warstwy otoczenia, w którym żyjemy, w tym przez nas samych. Lęk to wszelkie ramy, w które jesteśmy wpychani, ograniczenia – albo ich brak, oczekiwania, którym musimy sprostać każdego dnia, ciągła gotowość do podejmowania decyzji. Lęki podsyca także krytyka, której jesteśmy poddawani, nieustanna ocena naszej osoby, własne oczekiwania względem siebie, nasza fizyczność i jej ograniczenia, a co za tym idzie, niepewność naszego ciała.

Ekspresja lęku to temat poruszany często przez naukowców, w tym psychologów, filozofów, czy socjologów. Aby dopełnić skomplikowany obraz lęku, uznałam za niezbędne rozszerzenie cyklu moich grafik o rozważania wzbo-  
gacone o powyższe wątki.



# Lęk a strach

---

Lęk jest powszechny w naszej przestrzeni życiowej. Lokuje się on w sferze ludzkich emocji, które z natury są trudne do wyjaśnienia, dlatego w obliczu mówienia o lęku często spotykamy się z terminami niejasnymi, które są mu w jakimś stopniu po prostu bliskie i ułatwiają nam opisanie nieuchwytnych aspektów tego uczucia. Z tego powodu w moich rozważaniach, w pierwszej kolejności, spróbuję dookreślić pojęcie lęku.

Lęk i strach to słowa, których często używamy zamiennie. Jako synonimy funkcjonują najczęściej w języku potocznym i opisują na pozór podobne odczucia. W codziennym życiu nie zastanawiamy się nad znaczeniem tych pojęć ani nad różnicą stanów emocjonalnych, jakie sobą wyrażają. Istnieją przesłanki pozwalające różnicować lęk i strach, warto je uporządkować, gdyż nie istnieje precyzyjne rozróżnienie, czy dokładna definicja tych pojęć.

W poszukiwaniu różnic można odwołać się w pierwszej kolejności do etymologii słów strach i lęk oraz wskazać na ich różne pochodzenie. Korzenie słowa strach prowadzą nas do wyrazu *straszydło, postrach*<sup>1</sup>. Jeśli spróbujemy zobrazować sobie słowo strach, to oczami wyobraźni zobaczymy stracha na wróble, ducha, upiora, zjawy i całą masę przedziwnych osobliwości, które ukazują się nam w momentach grozy. Strach, mimo że występuje tu jako pewnego rodzaju zjawisko nadprzyrodzone, emocjonalne, w takim znaczeniu materializuje się – przyjmuje formę konkretną, fizyczną.

Ze względu na problem pojawiający się w zagadnieniach graficznych mojej pracy doktorskiej, szczególnie interesujące jest dla mnie pochodzenie słowa lęk. Idąc tropem słownika etymologicznego języka polskiego, można natknąć się na opis mówiący o „zginaniu, kurczeniu się od strachu”<sup>2</sup>. W pochodzeniu lęku pojawia się też z cerkiewnego słowo „*slęka*, ‘skrzywie’, czy nałęszti, ‘*napinać łuk*’”<sup>3</sup>. Także w architekturze możemy odnaleźć bliskie tym

---

1 *Strach*, [w:] Brückner, *Słownik etymologiczny języka polskiego*, Kraków 1927, s. 517.

2 *Lęk*, [w:] tamże, s. 297.

3 Tamże.



określeniom słowo *lęk* – element konstrukcyjny o kształcie łuku<sup>4</sup>. Nasuwa się tu oczywiste skojarzenie z reakcją ciała na sytuację stresową. Przed oczami staje obraz człowieka zgiętego w pół, pochylonego, pełnego napięcia towarzyszącego nieprzyjemnemu odczuciu.

Wyjaśnienia pojęcia *lęk*, można także szukać w łacińskim słowie *anxietas*, które tłumaczymy jako niepokój, zmartwienie, troskę, czy obawę – pojęcia bardziej subtelne niż strach, dotyczące wewnętrznych procesów emocjonalnych rozgrywających się w głębi nas.

Oprócz znaczących różnic etymologicznych istnieją też różnice pojęciowe, które są obiektem badań zarówno nauk humanistycznych, jak i biologicznych.

Możliwe, że zamienne stosowanie pojęć *lęku* i *strachu* wynika z faktu, iż biologiczne reakcje na te odczucia mogą przebiegać z podobnymi objawami fizjologicznymi, o mniejszym lub większym nasileniu. Za ich sprawą odczuwamy dosłownie „na własnej skórze” skutki tych stanów – zastygnięcie w bezruchu, kołatanie serca, bóle brzucha, zaciskające się gardło, oblanie zimnym potem, gęsią skórę. Czy to w *lęku*, czy w *strachu* – w obydwu wypadkach na organizm działają podobne mechanizmy, które powodują reakcje zachodzące w naszym ciele (np. wydzielanie się hormonów stymulujących odpowiednie narządy).

Profesor Antoni Kępiński w swojej książce *Lęk* pisze, że w sytuacji niepokoju odczuwamy „napięcie wewnętrzne [...] w mięśniach, w narządach wewnętrznych”<sup>5</sup>. W ekstremalnym stresie organizm przygotowuje się w ten sposób do podjęcia działania w odpowiedzi na niebezpieczeństwo, ważne jest to szczególnie w świecie zwierząt, gdzie codziennością jest podejmowanie walki lub ucieczki w obliczu zagrożenia.

Gdzie leży subtelna, ale jakże ważna dla zrozumienia problemu, różnica w odczuwaniu *lęku* i *strachu*? Karen Horney, autorka książki *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, która zaliczana jest do klasyki myśli psychologicznej, wskazuje na pewne pokrewieństwo tych zjawisk, gdyż obydwa

---

4 *Lęk*, [w:] *Wikipedia wolna encyklopedia*, [https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%81%C4%99k\\_\(architektura\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/%C5%81%C4%99k_(architektura)), dostęp 08.01.2020.

5 A. Kępiński, *Lęk*, Warszawa 1987, s. 13.

dotyczą ogólnie ujmując – niebezpieczeństwa<sup>6</sup>. Rozróżnienie tych emocji następuje dopiero z poziomu naszego postrzegania. Jak wspomina Horney: „w przypadku strachu niebezpieczeństwo jest widoczne, obiektywne [...], w przypadku lęku jest ono ukryte i subiektywne. Znaczy to, że siła lęku jest proporcjonalna do znaczenia, jakie dana sytuacja ma dla człowieka, ale przyczyny tego lęku nie są przez niego uświadamiane”<sup>7</sup>.

Strach jest pojęciem bardzo konkretnym, dostrzegalnym, wręcz namacalnym (w kontekście obiektu wywołującego), lęk zaś, ze względu na subiektywny charakter jego odczuwania, będzie dla każdego inny, nieokreślony, rozmyty, a siła jego oddziaływania na jednostkę będzie zależała w dużej mierze od jej usposobienia, charakteru i doświadczeń życiowych.

Kępiński dzieli lęk na ten przynależny do świata zwierzęcego – przypisuje go konkretnym zagrożeniom (można więc pokusić się o określenie go mianem strachu) i lęk świata ludzkiego, który ma niezwykłą możliwość przyjmowania formy abstrakcyjnej – jest w stanie istnieć w oderwaniu od konkretnego przedmiotu, czy sytuacji<sup>8</sup>. Pojęcie strachu Kępiński definiuje jako „lęk przedmiotowy”<sup>9</sup>, a przeciwstawia mu „lęk bezprzedmiotowy (wewnętrzny)”<sup>10</sup>. Przedmiotowość strachu sprawia, że w przeciwieństwie do lęku, łatwiej z nim walczyć i prościej go racjonalizować – stawiamy bowiem czoła konkretnym zagrożeniom.

Strach łącząc się z przedmiotem lub sytuacją – wymaga ich obecności, lęk zaś może pojawić się bez przyczyny, nie musi mieć wymiaru materialnego, widocznego.

Na związek lęku i strachu, z uwzględnieniem znaczących różnic między tymi zjawiskami, wskazują także wątki filozoficzne. Jednym z ważniejszych dzieł poruszających ten temat jest *Pojęcie lęku* Sorena Kierkegaarda – duńskiego filozofa określanego mianem prekursora myśli egzystencjalnej. W pierwszym rozdziale wspomnianego dzieła pisze on o lęku: „[...] muszę zwrócić uwagę na fakt, że jest ono całkowicie różne od pojęcia strachu [...] i tym podobnych pojęć, które odnoszą się do czegoś określonego, podczas gdy lęk jest rzeczy-

---

6 zob. K. Horney, *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Warszawa 1976, s. 44.

7 Tamże, s. 46.

8 Kępiński, dz. cyt., s. 27.

9 Tamże, s. 249.

10 Tamże, s. 253.

wistością wolności jako możliwość dla możliwości”<sup>11</sup>. Lęk stanowi tu więc formę bezprzedmiotową, co ponownie wskazuje na problem określoności i nieokreśloności w kontekście strachu, lęku i kluczowych różnic między nimi.

U Kierkegaarda człowiek doświadcza lęku na kilku poziomach. Jedną z jego przyczyn jest specyfika złożoności człowieka, gdyż stanowi on syntezę duszy (psychiki) i ciała, a ustanawia się jako jednia w postaci ducha<sup>12</sup>. Duch ten nieustępliwie jest źródłem napięć między duszą i ciałem. Filozof określa go jako coś dwuznacznego w działaniu. Duch z jednej strony jest „[...] siłą wrogą, ponieważ stale skłóca stosunek pomiędzy duszą i ciałem [...]”<sup>13</sup>, a z drugiej jest „mocą przyjazną”<sup>14</sup>. Sama ta relacja sprawia, że w odpowiedzi na tę dwuznaczność człowiek odczuwa lęk – duch „ustosunkowuje się jako lęk”<sup>15</sup> – pisze Kierkegaard.

U duńskiego filozofa lęk łączy się ze stanem niewinności, który występuje, gdy duch jest w nas uśpiony. Kierkegaard pisze: „stan ten charakteryzuje pokój i spokój, lecz jest w nim jednocześnie coś innego, co nie jest ani niepokojem, ani walką, nie istnieje bowiem nic przeciwko czemu trzeba by walczyć”<sup>16</sup>. Owe nic jest tragiczną niewiedzą rzeczywistości, niewiedzą, która jest nieodłącznym elementem stanu niewinności. Nicość rodzi lęk. Wspomniany stan niewinności cechuje biblijnego Adama przed jego upadkiem. Położenie to zakłada całkowitą, wręcz dziecięcą niewiedzę – nieznaną dobrą i złą, grzechu i winy. Wszystko to i nic zarazem, niesie za sobą lęk – lęk przed niczym konkretnym.

Idąc dalej tym tropem można założyć, że przyczyną lęku nie jest konkretne wydarzenie tu i teraz, a raczej sama możliwość tego, co wydarzyć się może – możliwość wolności, którą powoduje u Adama boski zakaz<sup>17</sup>. Adam może bowiem obrać własną drogę, może podejmować decyzje, złamać reguły lub trzymać się ich. Ta „możliwość zdolności czynu”<sup>18</sup> znowu powoduje u człowieka lęk, bo wolność jednocześnie fascynuje i przeraża. Lękamy się danej

---

11 S.Kierkegaard, *Pojęcie Lęku*, Warszawa 2002, s. 58.

12 Zob. tamże, s. 60.

13 Tamże.

14 Tamże.

15 Tamże.

16 Tamże, s. 58.

17 Zob. tamże, s. 61.

18 Tamże.

nam wolności, głównie podjęcia decyzji i konsekwencji tego czynu. Każda możliwość rodzi bowiem następną możliwość i każda kolejna będzie mieć swoje następstwa – to właśnie „nieskończona możliwość mocy”<sup>19</sup>, którą opisuje filozof. Wszystko to sprawia, że pojawia się lęk, który Kierkegaard łączy z czasem przyszłym stwierdzając, że „to, co możliwe, w pełni odpowiada przyszłości. To, co możliwe jest dla wolności przyszłością [...]”<sup>20</sup>. Wnioskować zatem można, że nieokreśloność lęku spowodowana jest też faktem jego przynależności do dnia jutrzejszego, nieznanego, wynika z przewidywania wydarzeń przyszłych. Już sama możliwość ich pojawienia się powoduje w nas niepokój. W przeciwieństwie do tego strach jest związany z czasem teraźniejszym, jest formą sytuacyjną, gdzie podejmujemy walkę tu i teraz. Będąc ludźmi postawieni jesteśmy w sytuacji, gdzie jeszcze przed podjęciem decyzji ciąży na nas niezliczone konstrukty konsekwencji naszych wyborów. Ta moc możliwości jest nieodzownie częścią przyszłości, która napawa nas zawsze nieokreślonym niepokojem.

Opcja wyboru daje nam możliwość podjęcia decyzji – czasem nawet złej, a to sprawia, że w pełni dotykamy prawdziwego człowieczeństwa – w końcu bez podjęcia grzechu nie doświadczylibyśmy winy i możliwości jej odkupienia.

Kierkegaard podkreśla, że mimo nieprzyjemnych odczuć towarzyszących lękowi wyboru, jest on niezbędny do osiągnięcia pełni życia. Filozof podsumowuje: „Jeśli mój rozmówca sądzi, że jego wielkość polega na tym, iż nie przeżywał lęku, to z radością wykażę mu [...], że wynika to stąd, iż w znacznym stopniu jest on pozbawiony ducha”<sup>21</sup>.

Poul Tillich także wskazuje różnice między lękiem i strachem, podkreślając jednak wspólne korzenie obu zjawisk. Mimo ich współistnienia filozof nie stawia między nimi znaku równości<sup>22</sup>. Tillich, podobnie do Kierkegaarda, porównuje ze sobą konkretną formę strachu z nie zdefiniowanym lękiem, który przybiera postać nieokreśloną. Autor twierdzi, że: „Strach w przeciwstawieniu do lęku ma określony przedmiot [...], który można zobaczyć, analizować, atakować, podjąć. Można nań oddziaływać i oddziałując uczestniczyć w nim – również w formie walki”<sup>23</sup>. Tillich zwraca uwagę na próżnię powstałą wokół

---

19 Tamże, s. 62.

20 Tamże, s. 115.

21 Tamże, s. 188.

22 Zob. P. Tillich, *Męstwo bycia*, Paryż 1983, s. 42.

23 Tamże, s.42.

lęku, na brak, który generuje niemoc wszelkich akcji wobec niego i pisze: „lęk nie ma przedmiotu, czy raczej, mówiąc paradoksalnie, jego przedmiotem jest negacja każdego przedmiotu”<sup>24</sup>. U Tillicha lęk jest konsekwencją braku przedmiotu. Czytamy: „Jedyny przedmiot stanowi sama groźba, jednakże nie źródło groźby, gdyż tym jest nicłość”<sup>25</sup>. Lęk jest o tyle problematyczny w swej nieuchwytności, że trudno się z nim zmierzyć, nie możemy go podjąć w formie bezpośredniej walki, nie występuje tu przedmiot, któremu możemy stawić czoła, co sprawia, że jesteśmy wobec niego praktycznie bezradni.

Mimo wyraźnie wskazanej różnicy między lękiem a strachem, Tillich nie rozdziela całkowicie obu form od siebie, gdyż zjawiska te niejako się dopełniają tzn. „strach łączy żądłem lęku, a lęk ma tendencje do przeradzania się w strach”<sup>26</sup>. Filozof posługuje się przykładem śmierci. W kontekście umiarkowania odczuwamy strach, który ujawnia swój przedmiot w postaci przewidywania realnych scenariuszy, w tym bólu, wypadku, utraty wszystkiego co mamy, ale w całej sytuacji ujawnia się przy okazji lęk przed niebytem, którego nie możemy sobie wyobrazić, gdyż wykracza to poza wszystko co znane.

Tillich tak podsumowuje relacje lęk – strach: „U podstaw każdego strachu tkwi lęk przed niemożnością zachowania swojego bytu – to jest właśnie element wywołujący strach”<sup>27</sup>. Racjonalnym, ludzkim odruchem jest w takim przypadku to, że zawsze dążymy do przeobrażenia tego lęku w strach, gdyż wtedy możemy podjąć jego przedmiot i skonfrontować go z męstwem<sup>28</sup>. Filozof przytacza słowa Kalwina, który ludzki umysł przyrównał do „wytwórni strachów”<sup>29</sup> produkującej je na potrzeby oddalania lęków.

U Tillicha podstawowy dla człowieka lęk wiąże się z ciągłą groźbą niebytu, z wiedzą, że w końcu staniemy przed obliczem Boga. W tym wypadku próby oddalenia od siebie podstawowego lęku przed niebytem określone są jako „daremne” – człowiek nie jest wtedy w stanie istnieć, gdyż lęk ten, jak stwierdza filozof: „należy do samej egzystencji”<sup>30</sup>.

---

24 Tamże, s.42.

25 Tamże.

26 Tamże, s. 43.

27 Tamże, s. 44.

28 Zob. tamże.

29 Tamże.

30 Tamże, s. 45.

# Lęk – przyszłość, wyobrażenia, nadzieja...

Doświadczenie lęku jest przypisane człowiekowi. Przyjąć należy, że lęk dotyczy każdego. Kierkegaard i Tillich twierdzą, że lęk jest wręcz niezbędnym elementem doświadczania pełni człowieczeństwa.

Pomijając wszelkie stany chorobowe i zaburzenia natury emocjonalnej, można przyjąć, że lęk, (czy nam się to podoba, czy nie) jest stałym i normalnym elementem naszej rzeczywistości. Neurobiolog prof. Joseph LeDoux w swoim dziele *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, zapewnia, że lęk to zjawisko nam (ludziom) właściwe: „[...] jest normalną częścią życia – zawsze jest coś, co nas martwi, niepokoi, czego się obawiamy i co nas stresuje”<sup>31</sup>. Różni nas osobniczo to, jak na lęk reagujemy i jaki mamy w sobie jego ogólny poziom, co według LeDoux składa się na naszą osobowość i na to kim jesteśmy. Wynika to z faktu, że jako jednostki inaczej reagujemy w sytuacji stresowej i innych rzeczy się lękamy, słowem jesteśmy unikalni w swojej złożoności duchowej i biologicznej. Okazuje się, że nasze reakcje w dużej mierze będą zależeć nawet od niewielkich różnic w budowie naszych genów i mózgów, a także wychowania i doświadczeń życiowych<sup>32</sup>, a te przecież są dla każdego bez wyjątku zupełnie unikalne.

Lęk egzystencjalny, czy codzienne zaniepokojenie o to co nadejdzie jutro – wszystko to możliwe jest dzięki działaniu i złożoności naszego mózgu, w którym w korze przedczołowej procesy te zachodzą<sup>33</sup>.

Ludzkie niepokoje mają to do siebie, że możemy je wywoływać bez konkretnego obiektu, a często tylko przy pomocy wyobraźni i umiejętności przewidywania. LeDoux w jednym ze swoich wywiadów tłumaczy, że to w jaki sposób kreujemy obrazy przyszłości w naszym umyśle, jest w świecie przyrody unikalne i specyficzne tylko dla człowieka<sup>34</sup>. Nasza umiejętność konceptu-

---

31 J. LeDoux, *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*. E-book, Kraków 2017, s. 24.

32 Zob. tamże, s. 24.

33 Zob. J. LeDoux, *JoeRogan Experience #1344*, zapis rozmowy, <https://www.youtube.com/watch?v=Tnr4EyTegcs>, dostęp 01.03.2020.

34 Tamże.

alizacji, wyobrażania sobie, czy tworzenia sztuki – wszystko to możliwe jest dzięki naszej złożonej świadomości. To świadomość daje nam umiejętność wyobrażania sobie przyszłości, poruszania się w czasie i przestrzeni. Umożliwia to człowiekowi pisanie w swojej głowie wszelkich scenariuszy, planowanie, czy w końcu marzenie. Codziennie doświadczamy niezliczonych prób przewidywania kolejnych kroków naszego życia i ich konsekwencji, a przyszłość zawsze jawi się przed nami jako nieodkryta, niepokojąca tajemnica. Lęk nieodkrytego łączy się z twórczą częścią naszej egzystencji, z wyobraźnią, myśleniem abstrakcyjnym i świadomością, a to przynależy tylko umysłowi ludzkiemu.

Na związek niepokoju z wyobraźnią, przewidywaniem i przyszłością naprowadza także profesor Kępiński pisząc, że lęk przed nieznanym „uświadamia [...] nam fakt, że aby żyć, musimy wciąż dążyć ku nieznannej przyszłości i przekształcać ją w znaną przeszłość”<sup>35</sup>. Taka sytuacja wymaga od człowieka ciągłego wysiłku i odwagi. Kępiński określa to mianem „problemu ewolucji”<sup>36</sup>, gdzie człowiek jest skazany na nieprzerwane zdobywanie i podbój przyszłości, podążanie za tym co niepewne, a to wszystko napawa go lękiem. Píše on: „Nieznana przyszłość, która tkwi w człowieku i nieznana przyszłość świata, który go otacza – stwarzają atmosferę niepokoju i napięcia. Atmosfera ta jest tłem koniecznym do podjęcia wysiłku życia”<sup>37</sup>. Wynika z tego, że człowiek ewolucyjnie zmuszony jest do ciągłego wychodzenia ze swojej strefy komfortu, do podejmowania wyzwań co raz to zmieniającego się świata i sytuacji, w które zostaje uwikłany losem.

Biorąc pod uwagę, że trwamy w oczekiwaniu przyszłości i wypełnia ona swoimi możliwościami nasz umysł, można pokusić się o stwierdzenie, że lęk jest także niezbędnym atrybutem nadziei. Zawsze mamy wiarę w to, że nawet najbardziej niepokojące scenariusze zrodzone w naszej głowie, po prostu się nie ziszczą.

Filozof Zdzisław Cackowski łączy ze sobą pojęcia: lęk, świadomość i nadzieja. W książce *Ból, lęk, cierpienie* pisze: „Świadomość jest punktem pomiędzy minionym splotem plusów i minusów naszego doświadczenia oraz przyszłą ich projekcją: jest zawsze nadzieją, że przyszłe doświadczenie powtórzy się

---

35 A. Kępiński, dz. cyt., s. 14.

36 Tamże.

37 Tamże, s. 16.

i zwielokrotni pozytywy doświadczenia minionego [...] oraz lękiem przed niespełnieniem się nadziei oraz powtórzeniem bólu i przykrości”<sup>38</sup>.

Jedynie równowaga między nadzieją i lękiem daje człowiekowi możliwość funkcjonowania w pełnej świadomości. Nie możemy być nazbyt pewni swojego sukcesu, ani nazbyt przytłoczeni wizją klęski, niemocą. Obszar świadomości to nic innego jak wynikowa tego, co istnieje między lękiem i nadzieją. Lęk i nieodczyny ból są tutaj drogą do świadomości. Drogę tę Cackowski przedstawia w następujący sposób „Ból – zagrożenie bólem (groźba bólu) – lęk – czujność – świadomość”<sup>39</sup>. Lęk jest składnikiem świadomości ludzkiej, rozumienia świata i ludzi nas otaczających, którego nie można pominąć. Jest przeciwstawą nadziei, z którą uzupełniając się dają równowagę.

Życiowy lęk zmusza człowieka do ciągłego wysiłku, do czujności. Z jednej strony sytuacja taka napawa niepokojem, z drugiej może być obietnicą ciągłej przygody, rozwoju i przetrwania, które zapewnione są umiejętnością adaptacji.

O rozwojowej dynamice, jaką niepokój nadaje naszemu życiu, wspomina w swojej książce *Oblicza lęku* filozofka Michela Marzano. Stwierdza ona, że „Jeśli wszystko byłoby raz na zawsze ustanowione i ustalone, życie stałoby się monotonnym następstwem chwil już widzianych [...]. Przestrzeń naszego życia bowiem zarysowuje się w miarę upływu czasu. Nie wiadomo, co stanie się jutro i czego będziemy się bać. Dlatego możemy w tym samym czasie żyć. Oczekiwania, pragnienia, opóźnienia, unikanie, żale, zróżnicowania, obecności, nieobecności: wszystko to składa się na podsycanie naszych nadziei i lęków”<sup>40</sup>.

Lęk sprawia, że życie jest ciągłym wyzwaniem związanym z tym co przyszłe, a nie z góry zaplanowanym scenariuszem gotowym do odegrania w nim roli.

---

38 Z. Cackowski, *Ból, lęk, cierpienie*, Lublin 1995, s. 141.

39 Tamże, s. 135.

40 M. Marzano, *Oblicza lęku*, Warszawa 2013, s. 166.



## Lęk – społeczeństwo, kultura

„Nikt nie jest samotną wyspą [...]. Będąc pojedynczą, każda jednostka jest także zbiorem części, pewnym zespołem często heterogenicznym, którego forma nie jest zdefiniowana z góry i na zawsze”<sup>41</sup> – pisze Marzano. Na swojej drodze napotykamy wyzwania, często są nimi po prostu ludzie – zupełnie od nas odmienni, których trudno odczytać i nie zawsze wiemy czego się po nich spodziewać. Nie raz spotykamy się z nową sytuacją, gdzie nasza własna odpowiedź jest dla nas zaskoczeniem. Bywają sytuacje, gdy trudno nam przewidzieć swoje własne reakcje, tym bardziej reakcje innej jednostki są dla nas wielką niewiadomą. Mimo bezustannego poszerzania horyzontów, ekspansji człowieka w coraz to nowe rejony poznania, świat i ludzie nas otaczający nadal pozostają nieodgadnioną tajemnicą, która fascynuje i lęka zarazem.

Ciągła zmienność nas samych i świata określa niezdefiniowanie naszego losu, który daje nam nieprzerwaną obfitość odkryć. Kępiński określa te nieodkryte tereny mianem nieskończoności, które są składowymi ludzkiej natury – to nieskończoność samej jednostki i nieskończoność tego co na zewnątrz<sup>42</sup>. Na styku obu tych nieskończoności – kosmosu i wnętrza człowieka, rozgrywa się ludzka rzeczywistość. Nieskończoności te budzą w nas lęk, ale w obszarze, gdzie stykają się ich granice, człowiek czuje się stosunkowo bezpiecznie, gdyż jest w stanie podejmować samodzielne działania, ale równocześnie może być integralną częścią otoczenia. Aby jednostka zachowała zdrowe relacje ze samym sobą, nie może uciekać w obszary własnej nieskończoności, gdyż jej lęk stanie się niemożliwy do przewyciężenia. „Nie można bezkarnie wędrować w nieskończoność zarówno zewnętrzną, jak i wewnętrzną. Lęk jest sygnałem ostrzegawczym żeśmy się zbyt daleko w tej wędrowce posunęli”<sup>43</sup> – pisze Kępiński.

Człowiek funkcjonuje dzieląc przestrzeń z innymi ludźmi w obrębie określonych struktur, w które musi się nieustannie wpisywać. Kępiński podkreśla

---

41 Tamże, s. 33.

42 Zob. A. Kępiński, s. 164.

43 Tamże, s. 165.

wagę porządku społecznego, którego człowiek uczy się od pierwszych dni życia. Porządek ten jest niezbędny do redukowania lęków przed tym, co na zewnątrz, w tym drugim człowiekiem – przed nieznanym, nieprzewidywalnym, obcym. Wraz z dorastaniem rozbudowuje się nasz świat społeczny, a uczestnictwo w jego strukturach (rodzina, szkoła, praca) powoduje, że zdobyta wiedza daje pewien uspokajający obraz relacji jakich człowiek może spodziewać się na swojej drodze. Ta sytuacja natomiast redukuje w pewnym stopniu lęk przed nieznanym światem, czy lęk przed innym człowiekiem. Wyuczone zachowania, które wynosimy z domu, czy ze szkoły są niczym drogowskazy lub instrukcje, które mają pomóc odnaleźć się w dalszej podróży. Religia, autorytety, nauka – to wszystko wyznaczało od zawsze pewne normy, do których człowiek może się odnosić i zwracać w chwilach niepewności.

Okazuje się, że właśnie normy społeczne, czasem nazbyt sztywne, w które jesteśmy wpychani, stają się też źródłem wewnętrznych niepokojów.

Wspomniana już w poprzednim rozdziale Karen Horney upatruje źródła lęków w kulturze, w której jesteśmy zanurzeni od pierwszych dni życia oraz w stosunkach międzyludzkich, jakie w tej kulturze panują. Jednak nie sama kultura jest źródłem lęku. Horney kulturę traktuje jako byt neutralny. Źródłem lęku staje się raczej sposób, w jaki jest ona realizowana przez ideologie, czy wartości. Horney zwraca uwagę na fakt, że kultura może być źródłem pozytywnych emocji – ekscytacji, fascynujących więzi społecznych. Ma ona też swoje drugie oblicze – opiera się na współzawodnictwie jednostek, a to z kolei wiąże się z ciągłym napięciem, spełnianiem dążeń, celów i wyrządzaniem przy tym krzywd.

„Każdy ostre współzawodnictwo zawiera elementy wrogości, zwycięstwo jednego oznacza bowiem porażkę drugiego”<sup>44</sup> – pisze Horney. Stwierdza, że kultura stawiając na jednostkę wywiera presję na uczestniczenie w destrukcyjnym współzawodnictwie, które jest typowe dla osobowości neurotycznej. „Jest to niemal wzorzec kulturowy”<sup>45</sup> – podkreśla Horney. Jeśli cechy te przynależą do neurotyka, zadać można sobie pytanie, czy nie staje się wzorcem kulturowym chora relacja?

Ciągłe odczucie wewnętrznego napięcia i rozdarcia, przynależne do współ-

---

44 K.Horney, dz. cyt., s. 132.

45 Tamże.

zawodnictwa, prowadzą do lęku, lęku przed byciem pokonanym oraz lęku przed pokonaniem kogoś innego. Pokonanie przeciwnika oznacza naszą wrogość, a co za tym idzie – winę i ewentualną karę za krzywdę wyrządzoną drugiemu człowiekowi. Lękamy się więc przegranej, ale pojawia się też podświadomie lęk przed wygraną. Z jednej bowiem strony jesteśmy od dziecka uczeni bycia „grzecznym” – posłusznym i uczynnym, a z drugiej wymaga się od nas bycia „zwycięzcą” – bycia najlepszym. Musimy wspinać się po szczeblach kariery, przy okazji zrzucając z niej słabszych od nas. Jak podkreśla Horney – „Aby jeden mógł wygrać, inni muszą przegrać”<sup>46</sup>. To okrutny fakt robienia kariery. Dochodzi więc do sytuacji, gdy wszystko mierzymy miarą zdobytego sukcesu. W ten sposób oceniamy sami siebie i tak też jesteśmy oceniani.

Współzawodnictwo i związana z nim wrogość stają się nieustannie źródłem niepokojów, gdyż wynika z nich olbrzymia sprzeczność i ciągłe napięcie. Horney wskazuje w rywalizacji szereg przeciwstawnych sobie wartości – nastawienie na sukces i zdobywanie, a zarazem niemal dziecięcą pokorę, uległość<sup>47</sup>. W życiu, aby iść do przodu, jesteśmy zmuszeni jedną z tych wartości odrzucić. W innym wypadku blokujemy swoje możliwości rozwoju.

Kultura sukcesu wiąże się także z coraz to nowymi potrzebami, które stoją w opozycji do wszelkich przeciwności, które napotykamy na drodze do ich zaspokajania. Pozbycie się jednego pragnienia rodzi kolejne, dodatkowo podsycane rozbudowanymi mechanizmami konsumpcji i reklamy, która podsyca nasz apetyt na kolejne zdobycze.

Reklamy wskazują, co dokładnie powinniśmy kupić, aby być człowiekiem sukcesu, aby wpisać się do grona wygranych. Obecnie produkcja wszelkiego rodzaju dóbr jest tak duża, że człowiek z trudem nadążyłby za kupnem każdego najnowszego modelu czy to samochodu, telefonu, czy markowych ubrań.

Pozorna wolność i ograniczenia, jakim podlega jednostka, niosą ze sobą kolejne sprzeczności budujące struktury lęku. Horney zwraca uwagę na fakt, że wszelkie hasła niosące przekaz o braku ograniczeń, o drzwiach stojących przed nami otworem, nijak mają się do rzeczywistości, w którą zostajemy wrzuceni wraz z dniem naszych narodzin. Nikt bowiem nie jest w stanie wy-

---

46 Tamże, s. 185.

47 Zob. tamże, s. 187.

brać sobie czasu, miejsca i warunków ekonomicznych, z których się wywodzi, a ma to realny wpływ na nasze późniejsze możliwości i decyzje. Człowiek ulega presji „aktualnej ideologii”<sup>48</sup>, która wyznacza reguły oceny własnej wartości, uzależniając je od sukcesu, choć często nie mamy realnego wpływu na los i warunki zewnętrzne, w które zastajemy.

Rozbieżności kultury rodzą nieprzyjemne napięcie i lęk spowodowany dysonansem poznawczym, na który jednostka jest nieustannie skazana. Horney charakteryzuje je jako konflikty typowo neurotyczne<sup>49</sup>, a co za tym idzie wszelkie względne rozwiązania tych sprzeczności są praktycznie niemożliwe.

Praca Karen Horney została opublikowana w roku 1937 (sic!). Już wtedy autorka opisała napięcia i lęki, jakie sprzeczności kultury wnoszą do naszego życia.

W tym momencie rodzi się pytanie, czy współczesność dała nam wytchnienie od lęków? Czy przyniosła jakieś kluczowe rozwiązania w ich pokonywaniu? „Nowoczesność miała być wielkim skokiem naprzód: [...] w świat wolny od ślepego i nieprzeniknionego losu – owej wylęgarni lęku”<sup>50</sup> – pisze w *Płynnym lęku* socjolog Zygmunt Bauman. Wydaje się jednak, że źródło ludzkich lęków nie wysycha, co więcej, lista niepokojów staje się coraz dłuższa.

---

48 Tamże, s. 186.

49 Zob. tamże, s.187.

50 Z. Bauman, *Płynny lęk*, Kraków 2008, str.7.

## Lęk współczesny – zmienność i nadmiar

Obecnie współzawodnictwo istnieje już nie tylko w świecie realnym. Swoje najokrutniejsze reguły przeniosło ono do świata wirtualnej rzeczywistości, gdzie mierzalność twojego sukcesu określona jest ilością „like’ów” w mediach społecznościowych. W książce *Płynne Pokolenie* Bauman stwierdza gorzką prawdę o teraźniejszości: „jeśli jesteś niewidoczny w sieci, twoje szanse na wspięcie się po drabinie społecznej są niewielkie”<sup>51</sup>.

Wirtualny świat staje się powoli naszą realną codziennością, życiem, pracą, miejscem spotkań ze znajomymi, formą komunikacji. Sieć jest dla nas nieskończonym źródłem bodźców, łatwo dostępnej wiedzy, wiadomości, nowych doświadczeń, odpowiedzi na nurtujące nas pytania. Żyjemy coraz szybciej i szukamy szybkich działań, natychmiastowych skutków, sprawdzonych rozwiązań. Zalewani jesteśmy więc setkami porad, które mają na chwilę uciszyć nasz niepokój o siebie i przyszłość.

Świat społeczny staje się coraz bardziej złożony, a zmienność idei jest większa niż jesteśmy w stanie przyswajać na bieżąco. W tym momencie przypomina mi się rozmowa z moją obecnie 94-letnią babcią, która ku mojemu zaskoczeniu stwierdziła, że żyjemy w najtrudniejszych możliwych czasach. Jej smutne stwierdzenie wiązało się ze współczuciem wobec młodego pokolenia – jej wnuków i prawnuków. Przytłaczający stał się, według niej, ogrom możliwości obecnego świata, informacyjny mętlik funkcjonujących prawd, często zupełnie rozbieżnych. Bardzo dobrze określa taki stan rzeczy Cackowski pisząc, że „coraz więcej w sposobie życia i myślenia trzeba zmieniać w ciągu jednego pokolenia, żeby trwać, żeby zapewnić bezpieczeństwo pokoleniu aktualnemu i najbliższemu”<sup>52</sup>. Współcześnie dochodzimy do momentu, gdy wzorce i wytyczne mające redukować niepokoje, są niemal codziennie unieważniane. Wzorce te przez swoje sprzeczności same wywołują lęk, a przecież my musimy być ciągle czujni, w gotowości, w napięciu.

---

51 Z. Bauman, *Płynne pokolenie*. E-book, Warszawa 2018, s. 48.

52 Z. Cackowski, dz. cyt., s. 217.

Czuając niepewność szukamy czegoś pewnego, szukamy wzorców, prawd, czy wytycznych. W dzisiejszych czasach jednym kliknięciem odnajdujemy setki porad – Coach’ów, którzy wskażą nam jak żyć. Przy okazji utwierdzą nas w przekonaniu, że sami stoimy na drodze do własnego szczęścia, będąc głównym problemem w jego osiągnięciu. Podejście to jest o tyle niesprawiedliwe, że jak wspomniano wcześniej – często nie mamy wpływu na tor, którym toczy się życie. To wypadki, przypadki i ludzie wokół, tworzą naszą rzeczywistość. Tylko częściowo kontrolujemy nasze ciało, jego kondycję, czy choroby, które nas dotyczą i stawiają ograniczenia. Ideologia „bycia zwycięzcą” na dłuższą metę wywołuje niepewność siebie i podważa nasze umiejętności. Co robię źle, że nie jestem jeszcze milionerem, następnym Piccassem, czy wybitnym sportowcem? Mimo to łgniemy do takich autorytetów i ich porad, bo pozwala to na oddalenie lęku przed podjęciem samodzielnej decyzji, lęku przed wolnością wyboru.

Ciągłe, wręcz natrętne, poszukiwanie informacji, potrzeba bycia na bieżąco staje się niemal współczesnym obowiązkiem. Jeśli nie robimy tego z własnej woli, to zachowanie takie wymusza praca zawodowa, w której najważniejszy jest rozwój i wydajność. Aby nadążyć za zmianami, musimy ciągle przetwarzać informacje i otoczenie.

Cała wiedza cyfrowych bibliotek jest w zasięgu naszej ręki, na wyświetlaczu naszego monitora. Podejmujemy próby uciszania lęków i niepewności za pomocą informacji. Sprawdzamy najnowsze odkrycia amerykańskich naukowców, portale informacyjne, poradniki, tutoriale, zadajemy setki pytań internetowym wyszukiwarkom.

„Żyjemy w społeczeństwie, w którym każdy stale ma coś pilnego do załatwienia, ciągle się spieszy i jest przepełniony niepokojem. Nigdy wcześniej ludzie nie mieli tak zaktywizowanych i zestresowanych zarazem umysłów”<sup>53</sup> – pisze Augusto Cury w swojej książce *Lęk. Naukowiec ten opisuje zjawisko – Syndromu Przyspieszonego Myślenia*<sup>54</sup>, które dotyczy współczesne społeczeństwo. Zjawisko to wynika z ciągłego bombardowania informacjami i bodźcami, podkręcaniem tempa życia i rozwoju. W konsekwencji nasz umysł jest nadpobudliwy, stajemy się niecierpliwi, poddenerwowani, uzależnieni od ciągłego napływu informacji. Cury określa taką sytuację jako uzależnienie,

---

53 A. Cury, *Lęk. Jak sobie z nim radzić z chorobą naszych czasów*, Warszawa 2019, s. 13.

54 Zob. tamże, s. 14.

które spowodowane jest nadmiarem informacji, ciągłej aktywności umysłowej, nadmiarem myślenia i zmartwień<sup>55</sup>. Jesteśmy w błędnym cyklu ciągłego przyswajania, które zabija kreatywne myślenie.

Nasz głód zaspokajany jest często wątpliwej jakości informacjami, produkowanymi na potrzeby popytu na komunikaty. Pcha nas ku temu potrzeba bycia przygotowanym, lęk przed tym, co jest nieznane. Wydaje się, że wiedząc więcej, możemy uniknąć złego, że nic nas nie zaskoczy, gdyż będziemy przygotowani na każdy scenariusz. Zdobywanie informacji tylko pozornie oddala od nas lęk o przyszłość, czy bycie wykluczonym, ponieważ każda zdobyta informacja może uruchomić lawinę kolejnych niepokojów.

Statystyki wskazują, że rozwój nauki wpłynął na nasze bezpieczeństwo, długość i jakość życia, lecz lęk dalej jest z nami. Wydaje się, że pozbycie się źródeł niektórych lęków powinno zmniejszyć ogólny poziom napięć zarówno jednostki, jak i społeczeństwa. Okazuje się, że lęki są w dalszym ciągu dotkliwą raną, która nie daje o sobie zapomnieć. Wydaje się, że przybierają one na sile wraz z rozwojem nauki, techniki i globalizacją.

Lista naszych lęków z dnia na dzień się wydłuża. Okazuje się bowiem, że oprócz swoich niepokojów zdobywanych w doświadczeniu życia nosimy w sobie te dziedziczone ewolucyjnie od naszych przodków. Kępiński stwierdza, że „każda epoka ma takie kataklizmy, które mogą zasilać treść snów, w tym i w dalszych pokoleniach”<sup>56</sup>. Uważa on, że jesteśmy spadkobiercami całego szeregu lęków naszych przodków. Część tych lęków może być już zupełnie przeterminowana, nieadekwatna do naszej dzisiejszej sytuacji i może budzić w nas zupełnie niezrozumiałe niepokoje.

Lęk ma to do siebie, że narasta u ludzi od zawsze jako najpierwotniejsze odczucie. Wiąże się z ciągłą walką o przetrwanie na planecie, która nie jest środowiskiem najłatwiejszym do życia. Jak twierdzi Kępiński, nasze życie to ciągłe przeciwstawianie się entropii, chaosowi i niebezpieczeństwu czyhającemu na zewnątrz. W drodze ewolucji lęk był niezbędny człowiekowi do przetrwania – sygnały lękowe stanowiły formę ostrzeżenia. Dzięki dziedziczeniu tych informacji ostrzegawczych mogliśmy szybciej uczyć się, co jest bezpieczne, a czego unikać. Z upływem lat niektóre sygnały lękowe były po drodze unie-

---

55 Zob. tamże, s. 14.

56 A. Kępiński, dz. cyt., s. 77.

ważniane. Inne, czasem irracjonalnie tkwią w nas. Ludzkość nagromadziła w sobie duże ilości niepokojów. Ponieważ nasze środowisko cały czas się zmienia, kolekcja lęków cały czas jest aktualizowana, codziennie dopisujemy kolejną pozycję.

Zygmunt Bauman w książce *Płynny lęk* pisze: „Nowoczesność miała być wielkim skokiem naprzód: byle dalej od tego strachu, w świat wolny od ślepego i nieprzeniknionego losu – owej wylęgarni lęków”<sup>57</sup>. Tak się jednak nie stało. Bauman wyróżnia trzy czynniki wywołujące w jednostce niepokoje. Są to: zagrożenie w stosunku do naszego ciała i majątku, zagrożenie porządku społecznego i zagrożenie nieopisaną katastrofą, która jednocześnie będzie groźbą ze strony przyrody, jak i człowieka.

Paradoksalnie, lękamy się nieznanego – pragniemy wiedzieć więcej, ale zdobywana wiedza i odkrycia odstawiają kolejne niepokojące pokłady wielkich niewiadomych. Nasze instrumenty badawcze są tak rozwinięte, że kluczowe odkrycia w nauce i technice są praktycznie na porządku dziennym. Pozwala to nam na rozwiązywanie wielu problemów i zapewnia bardziej komfortowe warunki życia. Jednak każde odkrycie niesie za sobą nie tylko nowe możliwości, ale rodzi też kolejne lęki. Dzieje się tak, ponieważ współczesna cywilizacja nacechowana jest wszechobecną szybkością – twierdzi w swoim dziele *Wypadek pierwotny* Paul Virilio. Píše on: „Następuje stopniowe upowszechnianie wydarzeń o charakterze katastroficznym, dotyczących nie tylko chwili, ale wzbudzających także niepokój i lęk o przyszłe pokolenia”<sup>58</sup>. Autor zwraca uwagę na fakt, że współcześnie większość wypadków nie jest już spowodowana siłami natury, a jest następstwem naszych odkryć. Są to wypadki „sztuczne”<sup>59</sup>, będące skutkiem innowacyjnych technologii, czy nowych surowców (katastrofy kolejowe, skażenia środowiska, wybuchy itd.). Wpadając w wir pędzącego życia, powoli uznajemy wszystkie te wypadki za część naszej nowej rzeczywistości. Jak pisze Bauman: „Dzień w dzień dowiadujemy się, że spis zagrożeń nie jest bynajmniej kompletny: prawie codziennie odkrywa się i ogłasza nowe [...]”<sup>60</sup>. Większości wypadków, które codziennie mają miejsce, nie jesteśmy nawet w stanie odnotować. Dodatkowo informacje o katastrofach w przekazie medialnym przeplatają się często

---

57 Z. Bauman, *Płynny...*, dz. cyt., s. 7.

58 P. Virilio, *Wypadek pierwotny*, Warszawa 2007, s. 9.

59 Tamże, s.25.

60 Z. Bauman, *Płynny...*, dz. cyt., s. 12.



z błahostkami z pogranicza newsów popkultury. Z jednej więc strony, żyjemy przesiąknięci katastroficznym lękiem, a z drugiej uodparniamy się na fatalne informacje, często bagatelizując problemy, które faktycznie mogą stać się przyczyną najgorszego.

Ludzki lęk i potrzeba informacji stają się też doskonałym narzędziem socjo-politycznym. „Dziennikarze i politycy stają się przedsiębiorcami strachu: kształtując wizję rzeczywistości, mogą narzucać innym to, czego powinni się obawiać”<sup>61</sup> – przytacza w książce *Koszmarne Scenariusze* prace Glassnera Franciszek Czech. Odpowiedni sposób przedstawienia faktów i manipulacja nimi może wywoływać lęki na poziomie zbiorowym, a to w konsekwencji często prowadzi do paniki.

Zbiorowość lęku nie zawsze jednak maluje się w czarnych barwach. Franciszek Czech pisze o postawie solidarności społecznej, którą lęk może powodować<sup>62</sup>. Obawa o wspólne interesy grupy, środowisko naturalne, następne pokolenie – wszystko to może we wspólnym działaniu łączyć ze sobą poszczególne jednostki, a nawet grupy. W taki sposób formują się ruchy społeczne, które w swym działaniu, mimo że podszytym lękiem, stają się mocniejsze i przekuwają niepokoje na realne działanie. Czech pisze, „że lęk mobilizuje do działania, nie przesądzając o tym, jakie to będzie działanie. Podobnie jest z lękiem na poziomie zbiorowym”<sup>63</sup>.

---

61 Glassner [w:] F. Czech, *Koszmarne Scenariusze. Socjologiczne studium konstruowania lęku w dyskursie globalizacyjnym*, Kraków 2010, s. 101.

62 Zob. F. Czech, *Koszmarne...*, dz. cyt., s. 105.

63 Tamże, s. 105.

## Twórcze aspekty lęku

---

Myśląc o lęku, przeszywa nas dreszcz. Nie odnajdujemy w nim nic pozytywnego. Jednak, po głębszym zastanowieniu, dostrzegamy, że lęk może społecznie aktywizować do działania na rzecz spraw ważnych. Lęk w odpowiednim natężeniu pobudza do działania, dynamizuje. Zaczynamy dostrzegać, co możemy stracić – doceniamy to. W totalnie szczęśliwej rzeczywistości zamknęlibyśmy się w bezpiecznej bańce i nigdy nie chcielibyśmy jej opuścić – lęk zmusza nas do wyjścia z beztroski, nakazuje zastanowić się nad sobą i swoim otoczeniem, rozwija.

Bez lęku „ucierpiałyby osiągnięcia atletów, artystów, kierowników, rzemieślników i studentów; zmniejszyłaby się kreatywność; rośliny mogłyby nie zostać posadzone. I wszyscy osiągnęlibyśmy ten od dawna pożądany w naszym szybko żyjącym społeczeństwie idylliczny stan, spędzając życie w cieniu drzewa. Byłoby to równie zabójcze dla gatunków co wojna atomowa”<sup>64</sup> – pisze badacz lęku, psycholog David Barlow. Wygląda na to, że bez niepokoju stalibyśmy w miejscu zawsze zadowoleni ze swojej pracy, nie widzielibyśmy potrzeby patrzenia w głąb siebie i polepszania czegokolwiek. Świat jawiłby się jako nudny i pozbawiony emocji, ale relatywnie bezpieczny.

W audycji radiowej *Słownik higieny psychicznej* dotyczącej ludzkich niepokojów padają słowa: „Zadowolenie z siebie jest niebezpieczne. Jest to sztywność psychiczna oporna na przemiany [...]. Takie osoby są niewrażliwe na sygnały wewnętrzne i zewnętrzne”<sup>65</sup>. Zatem pewien poziom lęku jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania z samym sobą i innymi ludźmi. We wspomnianej rozmowie rola trudnych emocji została określona jako „rodzaj wstydu, zdziwienia, niepewności, czy to, co robię jest właściwe”<sup>66</sup>. Człowiek,

---

64 D. Barlow w: J. LeDoux, *Lęk. Neuronauka...*, dz. cyt., s. 26.

65 J. Mróz, T. Kobierzycki, M. Pestka, lektor: A. Krusiewicz., *Niepokój*, Audycja z cyklu *Słownik higieny psychicznej*, Rozmowa radiowa transmitowana na antenie Programu IV Polskiego Radia, Zapis z dnia 7.08.1984, [https://www.youtube.com/watch?v=tg1nIcDG\\_L4&t=968s](https://www.youtube.com/watch?v=tg1nIcDG_L4&t=968s), dostęp: 20.01.2020.

66 Tamże.

któremu niepokój jest obcy, określony jest wręcz jako siła niszcząca relacje międzyludzkie, gdyż „rozbija wszystkich, wchodzi ludziom do serca z kopytami”<sup>67</sup>.

Pozytywny lęk sprawia, że zastanawiamy się przez chwilę nad naszymi czynami i ich konsekwencjami w stosunku do siebie i do innych.

Myśląc o niepokoju i twórczych aspektach życia, dochodzimy do wniosku, że lęk i połączony z nim ból, często stanowią silne źródło inspiracji artystów.

Psychoanalityk Hanna Segal wskazuje na obecność pierwiastka bólu w procesie twórczym. Ból pojawia się nawet kiedy sam proces jest dla nas przyjemnym i radosnym etapem. Taki niepokojący aspekt twórczości niezbędny jest do rozbudzenia w artyście świadomości i samokrytyki. Bez bolesnego elementu twórczości do życia powołamy kicz. Jak pisze Segal: „kicz przynosi fałszywie upiękuszony, tylko zewnętrźnie jednolity, (i dlatego sploty) obraz świata, nie mając nic wspólnego z głębokimi konfliktami, jakie określają rzeczywistość psychiczną twórcy”<sup>68</sup>.

Bywa, że z rzeczy najbardziej przerażających powstać może twór wzniosły. Przytoczyć tu można mit o narodzinach Pegaza. Nieśmiertelny skrzydłaty koń to symbol weny i źródło twórczego natchnienia. Rzadko pamiętamy, że dostojny biały rumak narodził się z jednej z przeraźliwych Gorgon, które miały: „włosy z węzłów uwite, kły jak u dzikiej świni, ręce z brązu, a skrzydła ze złota”<sup>69</sup>. Meduza była najstraszliwszą z Gorgon. Każdego nieszczęśnika swoim spojrzeniem potrafiła obrócić w kamień. Nasuwa się tu skojarzenie Meduzy z odczuciem lęku, który w ekstremalnych sytuacjach potrafi sparaliżować, sprawić, że zastygamy bezsilnie niczym kamienna rzeźba. W greckim micie Meduza zostaje jednak pokonana. Perseusz odcina jej głowę, a z rany na szyi wyskakuje koń skrzydłaty – Pegaz<sup>70</sup>. W tym wypadku z rzeczy przerażających rodzi się coś pięknego, inspirującego, wzniosłego. Tak też sytuacje napawające lękiem można przełożyć na język sztuki i uczynić z nich kreatywny impuls.

Artysta, aby nie osiąść na laurach, potrzebuje wewnętrznego napięcia, niepokoju, czasem może bólu i rozdarcia. Niezbędna jest nam bowiem dynamika

---

67 Tamże.

68 H. Segal, *Marzenie senne, wyobraźnia i sztuka*, Kraków 2010, s. 154.

69 J. Parandowski, *Mitologia*, Warszawa 1959, s. 203.

70 Zob. tamże, s. 203.

rozwoju, konieczność sięgania po to, co nowe, nie tylko w kontekście środków wyrazów, ale tego, co w nas nieodkryte. Wewnętrzny niepokój zmusza do artystycznych eksperymentów, czasem potrzebnych do tego, aby stwierdzić, że nowo obrana droga nie sprawdza się.

Lęk jest ważny dla twórczości. Jego wagę doceniono podczas wystawy *ALL TOO HUMAN* w Muzeum TATE, w czerwcu 2018. W ramach tego wydarzenia miał miejsce panel dyskusyjny pod tytułem *WHAT MAKE US HUMAN: ANXIETY* (*Co czyni nas ludźmi: lęk*). Sesja odbyła się w gronie artystów, filozofów i historyków, którzy temat niepokoju w sztuce uznali za wręcz kluczowy.

Na wystawie pojawił się szereg zróżnicowanych przedstawień, m.in. obrazy Luciana Freuda i Francisa Bacona. Wystawa nawiązywała do wielowątkowości pojęcia lęku i różnych jego przejawów. Przedstawiono całą gamę lęków – egzystencjalnych, osobistych (często związanych z oceną, czy seksualnością), politycznych (między innymi nawiązujących do traumy wojny), czy do niepokojów społecznych.

Doktor Sacha Golob z The Centre for Philosophy and the Visual Arts, King's College London, który przewodził panelowi dyskusyjnemu wydarzenia, w opublikowanej rozmowie<sup>71</sup>, zwraca uwagę na wielowymiarowość pojęcia lęku, który w rozumieniu higieny zdrowia psychicznego nie jest tylko problem jednostki. Nie stanowi też problemem czysto społecznego. Golob stwierdza, że „lęk staje się wyjątkową drogą do zrozumienia kim jesteśmy i co czyni nas ludźmi”<sup>72</sup>. Dodaje, że lęk może stawiać pewne wyzwanie poprzez wewnętrzne przeczcucie, że coś w naszym życiu się nie zgadza, że jest ono pełne pozorów i udawania. Mówi także, że lęk jest w stanie pozbawić człowieka złudzeń, odsłonić przed nim prawdę, uwidocznic opcję zmiany.

Sądzę, że niepokój staje się w tym rozumieniu napędem samo-odkrycia i stanowi niezbędne wyposażenie warsztatu każdego artysty.

Twórczość daje ujście emocjom i łatwiej je wyrazić, kiedy możemy tworzyć. W kontekście nieuchwytnego niepokoju, możliwość przełożenia ulotnych stanów umysłu na sztukę wydaje się być w pewnym stopniu kojąca. Czasem

---

71 Zob. S. Golog, V. Brassey, *All Too Human: Anxiety, Art and Philosophy*, Centre for Philosophy and the Visual Arts & Tate, zapis rozmowy, <https://soundcloud.com/kings-college-london/all-too-human-anxiety-art-and-philosophy>, dostęp: 09.01.2019.

72 Tamże.

takie twórcze przełożenie może wymagać kreowania nowych pojęć. W tym miejscu chciałabym wspomnieć o projekcie *The Dictionary of Obscure Sorrows*, czyli *Słowniku nieoczywistych smutków*<sup>73</sup> Johna Koeniga, w którym autor poprzez tworzenie neologizmów podjął próbę wypełnienia luki w terminologii dotyczącej trudnych emocji. Nie miały wpływu na moje prace miała styczność z tą poetycką inicjatywą, która cały czas rozrasta się nie tylko o nowe słownictwo, ale także o krótkometrażowe produkcje filmowe.

Koenig zauważył, że w języku (w jego przypadku był to angielski) nie istnieją określenia niektórych odczuć, które występują u ludzi nagminnie. Zwrócił uwagę, że brakuje np. określenia na „nieodpartą chęć zniknięcia”<sup>74</sup>, czy odczucie, kiedy idąc po ulicy, uświadamiasz sobie, że każdy mijający cię człowiek żyje życiem, tak samo skomplikowanym jak twoje<sup>75</sup>.

Wiele z doznań opisywanych przez autora należy do sfery lęków, codziennych zmagani, pojęć trudnych do zidentyfikowania, wręcz nieopisywalnych. Koenig definiuje te momenty w naszym życiu, które przesycone są melancholią, tęsknotą, niepewnością jutra, czy niepewnością samych siebie. Jego słownik to spis strapień, których doświadcza każdy z nas, dla których jednak brakuje określeń w dostępnych leksykonach. W ten sposób powstał zbiór neologizmów, definicji codziennych lęków, niepokojów, smutków, ale też poszukiwań i nadziei. Wiele z opisanych neologizmów było dla mnie dużym zaskoczeniem, a jednocześnie inspiracją w tworzeniu moich prac. Przykładem może być tajemnicze *MONACHOPSIS* – subtelne, ale uporczywe poczucie bycia nie na swoim miejscu, bycie nieprzystosowanym do otoczenia, do świata, w którym się w danym momencie znaleźliśmy. Zawiera się w tym pojęciu doza niepewności, ale też element poszukiwania i wiara, że znajdziemy dla siebie miejsce, w którym będziemy się czuli jak przysłowiowe ryby w wodzie. Każdy z nas doświadczył lęków i smutków, także tych drobnych i nieoczywistych, które każdego dnia drgają w środku nas. Często niepokoją takie wiązanie się z poznawaniem nowego, zdobywaniem wiedzy, po prostu z codziennym życiem.

Koenig, próbując wypełnić pewną lukę językową, podkreśla, że owe pojęcia

---

73 Zob. P. Stankiewicz, *Słownik nieoczywistych smutków*, <http://myslnikstankiewicza.pl/slownik-nieoczywistych-smutkow-ii/>, dostęp 20.08.2018.

74 J. Koenig, *The Dictionary of Obscure Sorrows: For Lack Of A Better World*, tłum. własne, film video, [http://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=hEDWHQr2Wjw](http://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=hEDWHQr2Wjw), dostęp 01.02.2019.

75 Tamże.

niekoniecznie przeznaczone są do wykorzystania w codziennej konwersacji. Stwierdza, że nowopowstałe słowa pozornie mają szansę porządkować mroczne rejony naszych myśli, tak abyśmy „nie czuli się zbyt zagubieni, ale bezpieczni – wiedząc, że wszyscy jesteśmy tak samo zagubieni”<sup>76</sup>.

Jego projekt ma na celu pogłębienie zrozumienia nie tylko samych siebie, ale też siebie nawzajem. Uświadamia nam, że odczucia, które mogą być dla nas niezrozumiałe i w pewien sposób niepokojące, są wspólne dla wszystkich. *Słownik nieoczywistych smutków* spotkał się z bardzo pozytywnymi reakcjami odbiorców i krytyków i ma swoją kontynuację.

---

76 J. Koenig, *The Dictionary of Obscure Sorrows*, tłum. własne, <http://www.dictionaryofobscuresorrows.com/>, dostęp 10.02.2019.

## Graficzne rozważania o lęku

Moim sposobem na codzienne niepokoje jest grafika. Sztuka, odwołując się do emocji, pozwala porządkować sferę uczuć, stwarza intymną przestrzeń do stawiania sobie pytań, często do konfrontacji z własnymi myślami. Większość moich grafik od zawsze była swoistym zapisem doświadczeń człowieka.

Gdy pracowałam nad cyklem rozważań o lęku, bardzo często przez moją pracownię przewijali się rozmaici goście. Ktoś pytał o podjęty przeze mnie temat, ktoś przyglądał się moim poczynaniom w procesie twórczym, czy etapom druku. Czasami padały komentarze. Oglądający słysząc o lęku, nie widząc jeszcze gotowych prac, w pierwszej kolejności kojarzyli to zagadnienie z potocznym znaczeniem tego słowa. Ich Pierwsza myśl bliższa była strachowi lub fobiom nakierowanym na konkretne rzeczy. Lęk nie jest zagadnieniem, które każdy zgłębia (nie zaprzątamy sobie nim głowy, chociażby dla własnego komfortu psychicznego). Goście często spodziewali się obrazów „krzykliwych”, „jak z horroru”. Takich obrazów jednak tu nie ma – byłyby za bardzo dosłowne, konkretne i namacalne, nie byłyby wielowymiarowym lękiem, którego nazbyt krzykliwym tonem nie mogłabym chyba uchwycić.

W moich pracach więcej jest ciszy niż dosłownego krzyku. A może odbiorcy woleliby strach w swojej dosłowności i konkretności? Czy lęk nie jest dla nich tematem zbyt niewygodnym? W przeciwieństwie do strachu, z uwagi na jego rozmytą strukturę, nie ma efektywnej formy walki z lękiem, co czyni go trudnym do opisania, a jeszcze trudniejszym do pokazania.

Dla zrozumienia moich grafik, ważne jest określenie różnicy między lękiem a strachem, co poruszyłam wcześniej. Myślę, że podjęcie próby zdefiniowania, rozróżnienia i zrozumienia tych pojęć jest kluczowe w kontekście analizy moich prac. Nie sposób bowiem poruszać temat lęku, gdy rozumie się go z perspektywy potocznych określeń. Lęk i strach nie są tu synonimami. W moich pracach nie chodzi o pokazanie chwili grozy, czy konkretnych fobii, a o przedstawienie nieuchwytnych procesów zachodzący w człowieku.

Na moje rozważania graficzne składa się cykl prac artystycznych złożonych z dziesięciu odbitek o wymiarze matrycy 63x90cm. Grafiki łączą się stylistyką i poruszaną treścią, ale każda z nich może funkcjonować jako samodzielny fragment historii. Jest to zapis kondycji ludzkiej – cykliczności upadków i wzlotów, które wynikają z lękowej, niekoherentnej ludzkiej natury oraz z otoczenia. Prace dotyczą historii dziejącej się między przestrzenią życia, gdzie niepokój mający nie tylko siłę niszczenia, ale też budowania dynamizuje codzienność, może paraliżować, ale także motywować do działania.

Za pomocą graficznych środków wyrazu mogłam ukazać stany ulotne, emocje kłębiące się w człowieku, zmartwienia, ich wpływ na nasze ciało, które może być odzwierciedleniem wewnętrznych rozterek, a także pewnym zapisem doświadczeń. Ciało jest przecież powłoką, która w mniejszym lub większym stopniu definiuje nas dla świata zewnętrznego. Profesor Kępiński twierdzi: „Ciało jest nierzadko przyczyną różnego rodzaju niepokojów i lęków. Ciało pozostaje zawsze dla człowieka tajemnicą. Ono sprawia, że człowiek czuje się z życia zadowolony lub jest złamany bólem i cierpieniem. [...] Ono przyciąga lub odpycha innych ludzi. [...] Ono nadaje realność życiu; jako istoty bezcielesne stalibyśmy się nierzeczywistości”<sup>77</sup>.

Głównym i najmocniejszym punktem moich prac graficznych stał się człowiek – postać ukazana czasami tylko fragmentarycznie, zacierająca się i często przenikająca z niedopowiedzianym tłem.

Już dawno ciało ludzkie pojawiało się w moich pracach. Jest ono dla mnie naturalnym nośnikiem emocji. Możliwe, że wynika to z mojego odwiecznego rozerwania między sztuką, a naukami biologicznymi, które od dziecka towarzyszyły mi chociażby w postaci bogato ilustrowanych atlasów anatomicznych, licznie wypełniających półki domowej biblioteki. Zmienność ciała, jego anatomia, siła, a zarazem kruchość, są fascynujące i stanowią dla mnie od zawsze bogate źródło inspiracji. W końcu, jak podkreśla Kępiński: „Jądro życia jest cielesne. Ciało jest źródłem rozkoszy, ale i cierpienia, w nim jest śmierć, ale też nadzieja na zmartwychwstanie (akt seksualny jako akt tworzenia nowej żywej istoty)”<sup>78</sup>.

Pracę nad graficzną ilustracją postaci zaczynałam od długiej pracy z modelką

---

77 A. Kępiński, dz. cyt., s. 36.

78 Tamże, s. 39.



w studio fotograficznym. Przydało się tu doświadczenie zdobyte na drugim roku studiów doktoranckich, gdzie mogłam realizować dodatkowy przedmiot w pracowni fotograficznej profesora Witolda Jacykowa.

Całość prac wymagała wielogodzinnych sesji zdjęciowych, w czasie których na podstawie moich zarysów i koncepcji, powstawały fotograficzne szkice do grafik. Fotografie traktowałam jako kolejne etapy pracy nad grafikami. Na ich podstawie zaczynałam długotrwały proces tworzenia.

Kolejną warstwą struktur graficznych stały się ślady, które od lat skrzętnie kolekcjonuję. Od dawna tworzę swoją bibliotekę wszelkich graficznych materii (teraz już formie cyfrowej). Kolekcjonuję je, zapisuję i wykorzystuję, dając im ponowne życie w grafice. Nieudana odbitka, plama czy linia, zadrapanie jako zauważony przeze mnie ślad, w którym widzę potencjał graficzny, trafia do mojej kolekcji, stając się graficzną tkanką następnej pracy.

Tutaj także ciało ze zdjęć spotkało się ze strukturami, które pamiętają często moje pierwsze graficzne potyczki. Przyglądając się postaciom z cyklu, zauważyć można, że ich ciała pełne są drobnych rys, spękań, linii, czy plam, które zarazem ciało to niszczą, miejscami zacierają, ale też i budują. Wszystkie te graficzne tkanki przechodzą w rozmyte nieokreślone tło, gdzie dominują delikatne szarości przeplatające się czasem ze smugami światła.

W moich kompozycjach postać ludzka jest często mocno wykadrowana, nieodpowiedziana. Czasem nie jesteśmy w stanie określić czy jest to kobieta, czy może mężczyzna, czy jest to ta sama postać, a może jest ich wiele?

Ukrycie części sylwetki nawiązuje do lęku niepoznanego, czasu przyszłego, który nierozzerwalnie jest z nim związany. To symboliczny niepokój o nieznane jutro, o wielką niewiadomą tego, co przed nami stoi. Nie wiemy, co czyha na nas w nieodsoniętej przestrzeni rozgrywanej historii. Nigdy nie poznajemy twarzy przedstawionej osoby. Twarz nie jest tu istotna, nie chodzi bowiem o konkretną postać, a raczej o nas samych. Tą postacią może być każdy z nas.

Osoba w grafikach pojawia się w zróżnicowanych pozach i zbliżeniach – zawsze samotna, wędruje po karcie papieru, czasami ukazując nam tylko fragment ręki.

W *Demonologii lęku* Jan Mitarski pisze: „W symbolice samotności zarówno zewnętrznej, jak i wewnętrznej zawarte są możliwości skrajnych przeciwieństw świętości i zbrodni, mądrości i obłędu [...]”<sup>79</sup>. Myślę, że po stronie odbiorcy leży jego osobisty kontekst odczytanej symboliki tej historii.

W moich grafikach podglądamy proces, który dzieje się na naszych oczach. Jak przez dziurkę od klucza, obserwujemy zmagania człowieka z samym sobą, z bezgłosem tła go otaczającego. Taka cisza wydaje mi się dużo bardziej niepokojąca niż krzyk. Cisza jest nieznanym – potrafi być za razem kojąca i nieznosna, zmusza do konfrontacji z samym sobą i ze swoimi myślami. Jak stwierdza Mitarski: „Podobnie niepokoi nieodgadnione milczenie. Cisza bywa równie groźna jak najprzeraźliwszy dźwięk; taka jest przed burzą, w oczekiwaniu bitwy”<sup>80</sup>.

Ciszą jest tło grafik – betonowe, zimne szarości budowane okruchami zbieranych przeze mnie śladów. Czasami bohater mojej opowieści lewituje zanurzony w strukturze tej ciszy, próbując odnaleźć punkt zaczepienia. Czasami z fascynacją przeczesuje tę ciszę palcami, oglądając jej drobinki widoczne niczym kurz drżący w smudze światła. Tak nasze lęki drgają w nas – mniej lub bardziej – budują i kształtują na swój sposób, możemy się w nich zanurzać i gubić, ale mogą one być źródłem natchnienia artystycznego, mobilizującą siłą pchającą nas do przodu.

---

79 J. Mitarski, *Demonologia lęku*, [w:] A. Kępiński, dz. cyt., s. 346.

80 Tamże, s. 332.

## Techniczne aspekty druku

Od lat tworzę grafiki wykorzystując techniki sitodrukowe. Daje mi to możliwość łączenia tradycyjnych śladów graficznych z przetworzonym obrazem cyfrowym, który wykorzystuję chętnie do tworzenia matryc sitodrukowych. W procesie twórczym korzystam głównie z siatek drukarskich o bardzo dużej gęstości, co daje mi precyzję uzyskiwanego obrazu. Technika ta wymaga wysiłku fizycznego w samym procesie drukowania oraz odpowiednio dobranych parametrów np. naświetlania klisz. Proces druku odbywa się ręcznie, co nie daje perfekcji automatycznego wydruku przemysłowego. Fakt ten stanowi niezwykłą zaletę, ponieważ przy realizowanym nakładzie nie ma idealnej powtarzalności, nie ma mowy o mechanizacji, monotoności, czy nudzie. Mam zatem szansę eksperymentowania i zabawy formą druku. Zawsze pojawiają się minimalnie zmienne efekty zależące często od tego, w jaki sposób wyleję farbę na powierzchnię siatki i pod jakim kątem przejadę po niej raklem. Dodatkowo mogą pojawiać się na siatce lekkie przyschnięcia farby powodujące delikatne niedobicia, które chętnie wykorzystuję. W przypadku moich grafik dodaje to pracy nowych, dodatkowych wartości.

Projekt pierwszej sitodrukowej warstwy – ciała zatopionego w delikatnym tle w postaci czarnego rozproszonego rastra, powstaje w programie do komputerowej obróbki obrazu. Fotografie modelki kadruję, całkowicie pozbywam je tła i innych rozpraszających elementów. Na „czyste płótno”, jakim jest ciało, nanoszę wielowarstwowe ślady, które wtapiają się w postać i jednocześnie tworzą tło historii graficznej. Zdarza się, że jeden projekt graficzny składa się w początkowej fazie z kilkuset przenikających się warstw. Cyfrowa obróbka takiego obrazu pozwala mi na multiplikację elementów graficznych i łączenie ich w jedną historię. W moich pracach najróżniejsze ślady często pochodzą z różnych okresów, mają szansę zaistnieć w jednym miejscu.

Kiedy zależy mi na najdrobniejszym szczególe wydruku, matryca graficzna powstaje z wykorzystaniem dokładnej, wielkoformatowej pozytywowej kliszy w technologii CtF (ang. Computer-to-Film). Takie klisze najczęściej służą do odwzorowania drobnych rastrów, które dają fotograficzną wręcz jakość.

Zazwyczaj w moich grafikach, w warstwach zawierających elementy o wysokiej precyzji, pojawia się raster w postaci drobnego czarnego pyłu uzyskiwany w procesie zamiany obrazu na bitmapę po wyborze opcji roztrząsania dyfuzyjnego. Dyfuzja daje lekko drgający czarny punkt, który miękko odwzorowuje półtony. Zaletą użycia kliszy (w porównaniu np. z wydrukiem na kalce technicznej) jest pełna czerni uzyskanego punktu, co niezwykle ułatwia naświetlanie matrycy sitodrukowej. Klisza, która odwzorowuje projekt powstały w komputerze, często nie jest finalną koncepcją utrwalaną fotochemicznie na siatce sitodrukowej. Jeśli chcę podkreślić lub zróżnicować jakiś fragment, to w kliszę taką mogę ingerować. Przy pomocy czarnych wodoodpornych markerów, które doskonale blokują światło na kliszy, mogę dorysować punkty lub linie. Następnie klisza wraz z siatką sitodrukową pokryta emulsją światłoczułą, naświetlana jest stykowo i jako pierwsza warstwa grafiki drukowana jest czarną lub grafitową farbą.

Kolejną nadrukowaną warstwę stanowi transparentna baza, którą barwię bardzo małą ilością czerni, aby przybrała ton lekkiej szarości. Taka półprzezroczysta warstwa przykrywa raster graficznej tkanki ciała. W drodze eksperymentowania używałam najróżniejszych dodatków, które zmieniały efekty krycia farby, czasem nadawały dodatkową fakturę. Zadowolona z wyników użycia domieszki klasycznego mikro-talku, dodawanego niegdyś do zagęszczania i matowienia farb drukarskich, postanowiłam wykorzystać ten konkretny efekt. Okazało się, że dodanie delikatnego pudru do warstwy drukowanej już na wierzchu, przyćmiło nieco czernie rastra, nadało tonu matowej lekkiej mgły, która spowiła postać pojawiającą się w grafice. Zachęcona uzyskanym efektem, zaczęłam eksperymentować także z pyłem grafitowym, który zmieszany z przezroczystą bazą daje rozproszone drobne plamki szarości. Przy takich technicznych eksperymentach trzeba zwrócić uwagę na dynamikę pracy, bowiem każdy dodatek do farby sprawiał, że miała ona tendencję do przysychania na siatce (co także często można było wykorzystać do uzyskania dodatkowych efektów). Korzystając z chemicznych opóźniaczy, mogłam także regulować czas schnięcia farby.

W kontekście druku niezwykle ważny był dla mnie fakt, że całość udało się zrealizować z użyciem farb wodnych, co ograniczyło pracę w szkodliwym środowisku.

---

## Podsumowanie

Rozważania wokół rozpoznanych i nierozpoznanych źródeł lęku poprowadziłam przy pomocy najlepiej mi znanych środków wyrazu – grafiki. Wydaje się, że sztuka, poprzez artystyczną wrażliwość twórców, jest w stanie najlepiej opisywać złożone stany emocjonalne towarzyszące niepokojom.

Niezwyczajnie ważne były dla mnie rozważania myślicieli i teksty psychologiczno-socjologiczne, dzięki którym byłam w stanie zgłębić temat lęku. Niejednokrotnie lektury te stanowiły dla mnie źródło inspiracji, potwierdzały i porządkowały obrazy, które czasami wręcz instynktownie powstawały w procesie twórczym.

Jeśli miałabym podsumować moje rozważania, skłoniłabym się ku przekonaniu o dynamizującej mocy lęku. Lęk w odpowiednio dobranej dawce nie szkodzi, a wręcz wyzwala w nas trudne emocje, które artysta jest w stanie przełożyć na język sztuki.

Czasami warto przyjrzeć się własnym lękom i pozwolić, by rwący nurt niepewności stał się napędem twórczym – ważne jednak żeby w nim nie utonąć.



## ***Upadając***

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2018







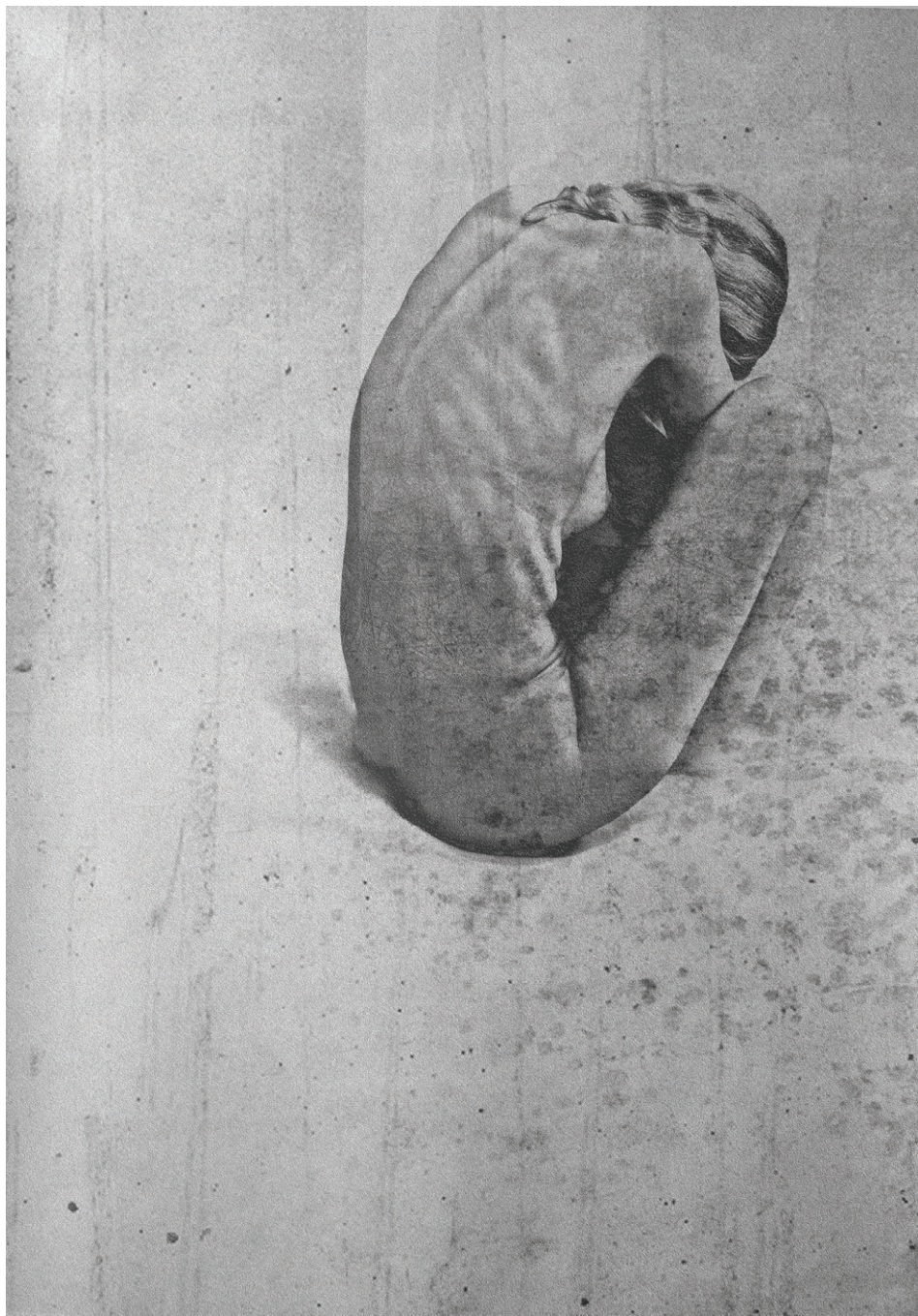
***W ciszy***

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019



## ***Czekając***

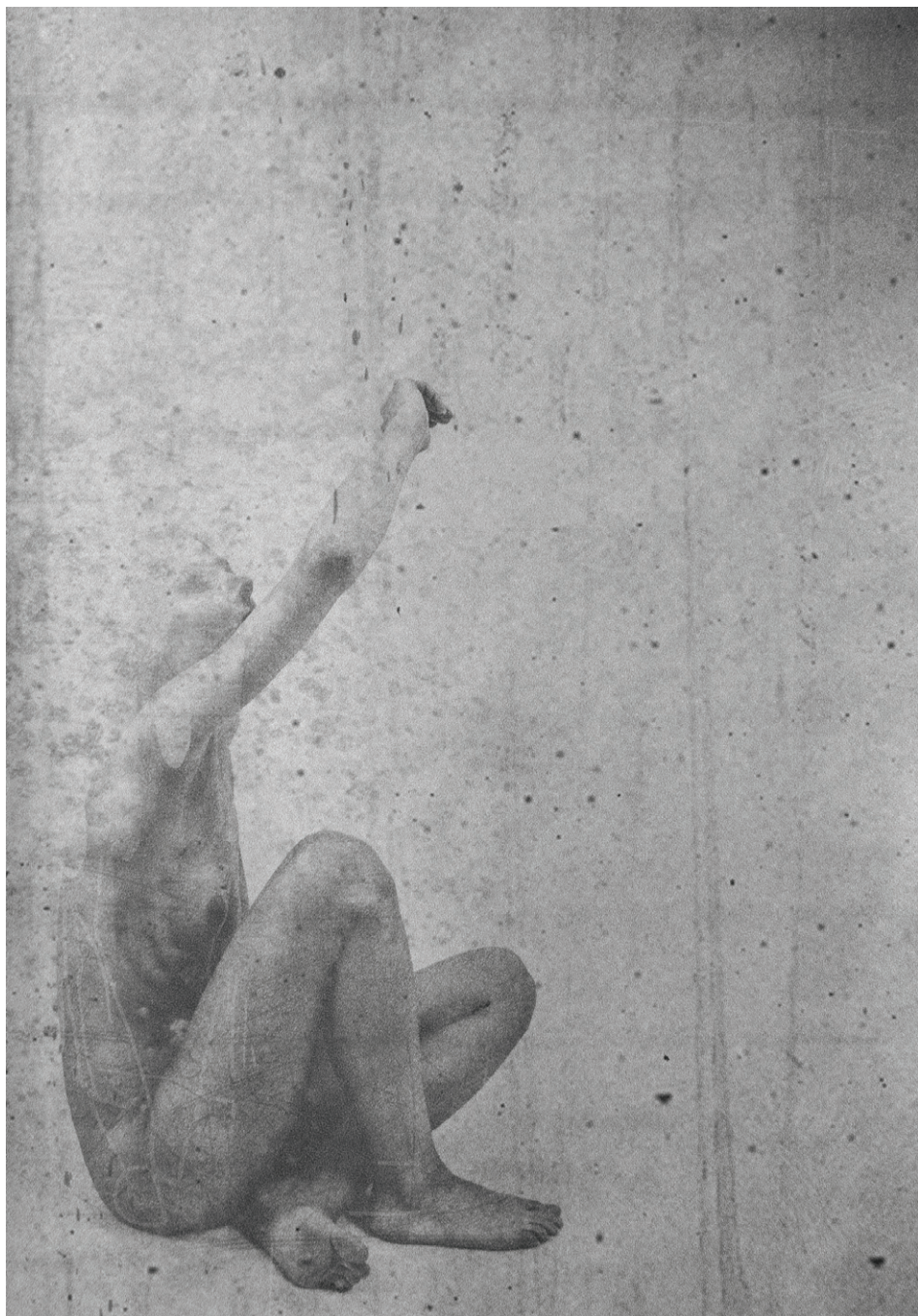
---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019





**Niemoc**

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019





## *Pomiędzy*

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019







## **Zwlekając**

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019



***Patrząc przed***

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2019





---

## *Wzawieszeniu*

*z cyklu W strukturach lęku*  
sitodruk, 90x63cm  
2019





---

## Ciekawość

z cyklu *W strukturach lęku*  
sitodruk, 90x63cm  
2019







***Wznosząc***

---

z cyklu *W strukturach lęku*

sitodruk, 63x90cm

2018





## Streszczenie

---

W swoich rozważaniach skupiłam się na temacie lęku, który podtrzymuje nas w stanie ciągłej troski, karmi niepewnością umysł i ciało. Rozważania wokół źródeł tego stanu poprowadziłam przy pomocy najlepiej mi znanych środków wyrazu – grafiki. Wydaje się, że sztuka, poprzez artystyczną wrażliwość twórców, jest w stanie najlepiej opisywać złożone stany emocjonalne towarzyszące ludzkim niepokojom.

W całym procesie tworzenia niezwykle ważne okazały się dla mnie rozważania filozofów, teksty psychologiczno-socjologiczne, a nawet te z pogranicza medycyny i neurobiologii. Niejednokrotnie lektury te stanowiły dla mnie źródło inspiracji, potwierdzały i porządkowały obrazy, które czasami wręcz instynktownie powstawały w procesie twórczym.

W swoich rozważaniach, w pisemnym dopełnieniu pracy doktorskiej, poruszyłam, kluczowe dla zrozumienia tematu, zagadnienia różnic między lękiem a strachem, które oparłam między innymi o wątki filozofii Sørensa Kierkegarda, czy Poula Tillicha.

Podkreśliłam społeczno-kulturowe problemy niepokojów oraz to, w jaki sposób budują one współczesne lęki. Temat ten zbadałam głównie w oparciu o teksty prof. Kępińskiego i Karen Horney. Na ich podstawie wywnioskowałam, że właśnie normy społeczne, czasem nazbyt sztywne, w które jesteśmy wpychani, stają się źródłem wewnętrznych niepokojów. Ciągłe współzawodnictwo i związana z nim wrogość w relacjach społecznych są natomiast źródłem wielu sprzeczności i napięcia, które z nich wynika. Wszystko to podsyca w nas lęki.

Postawiłam też pytanie o współczesność i to, czy dała nam wytchnienie od lęków, gdyż wydaje się, że źródło ludzkich niepokojów nie wysycha. W tym wątku wskazałam na wszechobecną zmienność i nadmiar (rzeczy i bodźców), które to wypełniają naszą rzeczywistość i budują współczesne lęki, a kluczową w tym rolę odgrywają media, świat cyfrowy i nasz ciągły głód informacji.

Wskazałam też twórcze aspekty lęku, który potrafi być silnym źródłem inspiracji artystów, niezbędnym do rozbudzenia świadomości i samokrytyki.

Zgłębiłam tematykę niepokoju, który zmusza do artystycznych eksperymentów.

Wszystkie powyższe zagadnienia prowadziły do moich graficznych rozważań o lęku – cyklu dziesięciu grafik wykonanych techniką sitodruku. To właśnie za pomocą grafiki mogłam ukazać emocje kłębiące się w człowieku, ich wpływ na nasze ciało, które jest odzwierciedleniem wewnętrznych rozterek, a także pewnym zapisem doświadczeń. Głównym i najmocniejszym punktem moich prac stał się człowiek – postać ukazana czasami tylko fragmentarycznie, zacierająca się i często przenikająca z niedopowiedzianym tłem. Ciało ludzkie zawsze było dla mnie naturalnym nośnikiem emocji. Zmienność ciała, jego anatomia, siła, a zarazem kruchość, są fascynujące i stanowiły dla mnie od zawsze bogate źródło inspiracji.

W moich kompozycjach postać ludzka jest często mocno wykadrowana, niedopowiedziana. Ukrycie części sylwetki nawiązuje do lęku przed tym, co nieznane, czasu przyszłego, o wielką niewiadomą tego co przed nami stoi. Nie wiemy, co czyha na nas w nieodstłoniętej przestrzeni rozgrywanej historii. Przedstawiam zmagania człowieka z samym sobą w bezgłosie otaczającego go tła. Ciszą jest tło grafik – betonowe, zimne szarości budowane okrucami zbieranych przeze mnie śladów. Czasami bohater mojej opowieści lewituje zanurzony w strukturze tej ciszy, próbując odnaleźć punkt zaczepienia. Czasami z fascynacją przeczesuje tę ciszę palcami, oglądając jej drobinki. Tak nasze lęki mogą nas kształtować, będąc źródłem natchnienia artystycznego.

Ważnym aspektem tworzenia, który opisuję w ostatniej części tekstu, jest technologia druku. Od lat tworzę grafiki wykorzystując techniki sitodrukowe. Daje mi to możliwość łączenia tradycyjnych śladów graficznych z przetworzonym obrazem cyfrowym. Proces druku odbywa się ręcznie. Zaletą tego jest fakt, że przy realizowanym nakładzie nie ma idealnej powtarzalności, nie ma mowy o mechanizacji, monotonności, czy nudzie. Mam zatem szansę eksperymentowania i zabawy formą druku. W procesie tworzenia klisz, na „czyste płótno” (jakim jest ciało), nanoszę wielowarstwowe ślady, które wtapiają się w postać i jednocześnie tworzą tło historii graficznej. Dla precyzji druku stosuję często klisze powstałe w technologii CtF. W drodze eksperymentowania używałam najróżniejszych dodatków, które zmieniały efekty krycia farby, czasem nadawały dodatkową fakturę.

Podsumowując moje rozważania, skłoniłam się ku przekonaniu o dynamizu-

jącej mocy lęku, który w odpowiednio dobranej dawce nie szkodzi, a wręcz wyzwala trudne emocje, które artysta jest w stanie przełożyć na język sztuki.

Stwierdziłam też, że czasami warto przyjrzeć się własnym lękom i pozwolić, by rwący nurt niepewności stał się napędem twórczym – ważne jednak żeby w nim nie utonąć.

## Abstract

---

In my deliberations, I focused on anxiety, which sustains us in a state of constant carefulness, feeding our mind and body with uncertainty.

I pay attention to the source of this state and present this problem with means of artistic expression I'm most familiar with – graphic art. It seems that art in general, through the sensitivity of creators, is the most appropriate way to describe such complex emotional states.

Throughout the whole process of creating my graphic works, I found my works to be affected by considerations from areas such as philosophy, psychology, sociology and even sciences like neurobiology. These texts became a source of my inspiration, to a large extent cementing and arranging the images which sometimes instinctively appeared in my head in the process of creation.

In a written complement to my doctoral thesis, I have touched upon the key issues needed for understanding the subject of anxiety in my art works - the difference between anxiety and fear. I explained it with the help of philosophical thesis of Søren Kierkegaard or Poul Tillich.

By highlighting the socio-cultural sources of anxiety, I tried to show how they build contemporary concerns. My research for this subject was heavily based on texts by Prof. Kępiński and Karen Horney. I concluded that, sometimes too rigid, social norms into which we are pushed, become a source of uncertainty and numerous doubts.

Constant competition and hostile relations in social life are the source of many apprehensions arising in our everyday life. All these are fueling our anxiety.

I also posed a question regarding the modern world and whether it's given us any respite from anxiety. It seems that the source of human unrest is not declining. In this thread I point to the omnipresent volatility and an excessive amount of stimuli that fill our reality, eventually building up our contemporary fears. The key role in this process is our constant thirst for information fueled by the media surrounding us, and the digital world.

I also pointed out the creative aspects of anxiety, which can be a strong source of inspiration for artists, and their necessity to arise awareness and self-criticism. I have explored a kind of anxiety and restlessness, which force us to experiment artistically.

All the above issues led me to my graphic reflections on anxiety – a series of ten graphics created in screen printing technique. Using graphical media, I was able to show the emotions swirling in people, their influence on our body, which is a reflection of inner dilemmas, as well as a certain record of experiences. The main and the most vivid point of my prints became the human being – a figure sometimes shown fragmentarily, blurred with an understated background. For me the human body has always been a natural carrier of emotions. The ever-changing human physique, its anatomy, strength and fragility are fascinating and have always been a rich source of inspiration for me. In my compositions, the human figure is often heavily cropped, uncompleted and blurred. Hiding a part of the silhouette refers to the fear of the undetermined, of the future, the great unknown of what lies ahead. We do not know what awaits tomorrow, how the concealed part of the story will play out. In my graphics I present the struggle taking place between human and himself, surrounded by silence. The background of the graphics embodies silence – concrete, cold grays built with crumbs of the traces I collect. Sometimes the character of my story levitates immersed in the structure of this silence, all while trying to find a small point to hold on to. Sometimes, he is fascinated by the silence, examining surrounding particles with his fingers. This is how our fears can shape us and be source of artistic inspiration.

An important aspect of graphic works creation, which I describe in the last



part of the text, is technology of printing. For years I have been creating graphics using screen printing techniques. It gives me the opportunity to combine traditional graphic traces with processed digital images. All the graphics were hand pulled. The advantage of this is the fact that there is no perfect repeatability, no mechanization, monotony or boredom. I have a chance to experiment and play with the form of printing. In the process of creating the matrix and the films, on „empty canvas” (which is the picture of human body), I apply multi-layered traces, which blend into the character figure and the background creating the graphic story. For these precise prints I often use CtF films. I experimented with various additives that changed the effects of ink coverage, sometimes giving additional texture.

To sum up my reflections, I have leaned towards the conviction of the dynamic power of anxiety, which in a properly selected dose, not to harm but trigger difficult emotions. Emotions which the artist is able to translate into the language of art.

In conclusion, I found that it's sometimes worthwhile to look at our own fears and let the current of uncertainty become a creative drive – but most importantly, don't let yourself drown in it.



---

# Bibliografia

## PUBIKACJE

Bauman Z., *Płynny lęk*, Kraków 2008.

Brückner A., *Słownik etymologiczny języka polskiego*, Kraków 1927.

Cackowski Z., *Ból, lęk, cierpienie*, Lublin 1995.

Cury A., *Lęk. Jak sobie z nim radzić z chorobą naszych czasów*, Warszawa 2019.

Czech F., *Koszmarne Scenariusze. Socjologiczne studium konstruowania lęku w dyskursie globalizacyjnym*, Kraków 2010.

Horney K., *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Warszawa 1976.

Kępiński A., *Lęk*, Warszawa 1987.

Kierkegaard S., *Pojęcie Lęku*, Warszawa 2002.

Marzano M., *Oblicza lęku*, Warszawa 2013.

Parandowski J., *Mitologia*, Czytelnik, Warszawa 1990.

Segal H., *Marzenie senne, wyobrażenia i sztuka*, Kraków 2010.

Tillich P., *Męstwo bycia*, Paryż 1983.

Virilio P., *Wypadek pierwotny*, Warszawa 2007.

## PUBLIKACJE ELEKTRONICZNE

Bauman Z., *Płynne pokolenie*, E-book, Warszawa 2018.

LeDoux J., *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, E-book, Kraków 2017.

## **PUBLIKACJE ON-LINE**

Koenig J., *The Dictionary of Obscure Sorrows*, <http://www.dictionaryofobscuresorrows.com>.

Stankiewicz P., Słownik nieoczywistych smutków, <http://myslnikstankiewicza.pl/sownik-nieoczywistych-smutkow-ii/>.

## **STRONY INTERNETOWE**

Wikipedia wolna encyklopedia, <http://pl.wikipedia.org>.

## **WYWIADY**

LeDoux J., *Joe Rogan Experience #1344*, rozmowa przepr. przez Rogan J., [on-line] <https://www.youtube.com/watch?v=Tnr4EyTegcs>.

Golob. S., *All Too Human: Anxiety, Art and Philosophy*, rozmowa przepr. przez Brassey V., [on-line] <https://soundcloud.com/kings-college-london/all-too-human-anxiety-art-and-philosophy>.

## **AUDYCJE RADIOWE**

Kobierzycki T, Mróz J., Pestka M., lektor:Krusiewicz A., *Niepokój. Audycja z cyklu Słownik higieny psychicznej*, Rozmowa radiowa transmitowana na antenie Programu IV Polskiego Radia, Zapis z dnia 7.08.1984, [online] [https://www.youtube.com/watch?v=tg1nLcDG\\_L4&t=968s](https://www.youtube.com/watch?v=tg1nLcDG_L4&t=968s).